Panqués de Avena y Pasitas

Sirve: 12 porciones

Ingredientes

- 1 huevo
- 1 taza leche
- 1/3 taza aceite
- 1 1/4 harina
- 1 taza avena
- 1/3 taza azúcar
- 1 cucharadita polvo para hornear
- 1 cucharadita sal
- 1/2 taza pasitas
- margarina o mantequilla (para engrasar los moldes de panqué)

Preparación

1. Caliente el horno a 400°F.
2. Coloque el huevo, leche, y el aceite en un tazón pequeño. Léntamente mezcle hasta incorporarlos.
3. En un tazón grande, coloque la harina, avena, azúcar, polvo para hornear, sal y pasitas. Revuelva hasta mezclarlos bien.
4. Vierta la mezcla leche-huevo-aceite en el tazón con los

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	180
Grasa total	7 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	15 mg
Sodio	330 mg
Total de Carbohidrato	27 g
Fibra dietetica	1 g
Azúcares totales	11 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

ingredientes secos.

5. Mezcle hasta que los ingredientes secos estén apenas húmedos. No mezcle demasiado (la masa le debe quedar con grumos).

6. Engrase cada moldecito para panqué con margarina o mantequilla.

7. Coloque bolitas de masa en cada molde para panquñe, hasta que cada molde esté lleno a la mitad.

8. Hornee durante 20 a 25 minutos, o hasta que los panqués tengan un color café-dorado.

Notas

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education NetworkWebsite Recipes